

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

***BALLET CLÁSSICO: SIGNIFICADOS E VIVÊNCIAS DE PESSOAS ADULTAS***

José Eduardo Cezário da Silva

João Pessoa

2018

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**José Eduardo Cezário da Silva**

***BALLET CLÁSSICO: SIGNIFICADOS E VIVÊNCIAS DE PESSOAS ADULTAS***

João Pessoa

2018

**José Eduardo Cezário da Silva**

***BALLET CLÁSSICO: SIGNIFICADOS E VIVÊNCIAS DE PESSOAS ADULTAS***

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina Seminário de Monografia II como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

Orientadora: Prof. Dra. Maria Dilma Simões Brasileiro

João Pessoa

2018

## Ficha catalográfica

S586b Silva, Jose Eduardo Cezario da.  
BALLET CLÁSSICO: SIGNIFICADOS E VIVÊNCIAS DE PESSOAS  
ADULTAS / Jose Eduardo Cezario da Silva. - João Pessoa,  
2018.  
11 f.  
Orientação: Maria Dilma Simões Brasileiro Brasileiro.  
Monografia (Graduação) - UFPB/CCS.  
1. BalletClássico.Motivação.Dança. I. Brasileiro, Maria  
Dilma Simões Brasileiro. II. Título.  
UFPB/BC

**Catálogo na publicação**

**Seção de Catalogação e Classificação**

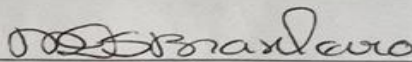
José Eduardo Cezário da Silva

*BALLET CLÁSSICO: SIGNIFICADOS E VIVÊNCIAS DE PESSOAS ADULTAS*

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina Seminário de Monografia II como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

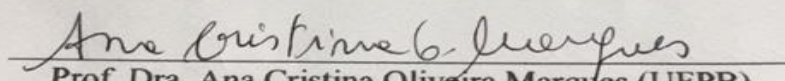
Monografia aprovada em: 05/11/2018

Banca examinadora



Prof. Dra. Maria Dilma Simões Brasileiro (UFPB)  
Orientador

Prof. Ms. Bertyza Carvalho Falcão Fernandes (IFRN)  
Membro



Prof. Dra. Ana Cristina Oliveira Marques (UFPB)  
Membro

João Pessoa

2018

## **AGRADECIMENTOS**

Muitas pessoas tiveram significativa e importante participação em todas as minhas conquistas. Mesmo algumas vezes estando distantes fisicamente, pessoas especiais fazem a diferença, apenas por existirem e em algum momento ter participando de nossas vidas.

Agradeço a minha mãe e meu irmão, que me proporcionam todo o amor incondicional e por sempre me apoiarem em todas as minhas escolhas e decisões.

Agradeço a todos os meus professores de dança, em especial, Lilian Farias pelos ensinamentos, incentivo e oportunidades.

Agradeço a minha orientadora Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Maria Dilma Simões Brasileiro pela paciência, dedicação e bom humor. Aprendi muito com a senhora! Ensinou-me brilhantemente todas as lições acadêmicas e o poder do trabalho colaborativo. Foi incrível! Juntos, somos mais.

Agradeço as Escolas Jazz & Cia, Enoch, Saltarello, por ter me cedido com tanta boa vontade o espaço e os seus alunos para coleta de dados.

Agradeço as alunas que participaram da pesquisa vocês ficaram na escola mesmo depois do horário das aulas.

Agradeço a Marcos Lima pela paciência e companheirismo.

Agradeço aos meus alunos e os meus amigos, especialmente, minhas queridas amigas, Danielle Almeida e Jennifer Trajano que tanto admiro e respeito.

Agradeço aos meus amigos espalhados pelo mundo, em especial, Paulo Mestre, obrigado pelo incentivo diário.

Agradeço aos meus colegas de turma pela amizade, foi incrível conviver com vocês. Em especial: Edvaldo Soares, Welton Delfino e Carla Keliane.

Aos meus amigos da Rede Paraíba em Movimento pelos compartilhamentos de pensares, saberes e fazeres.

# **BALLET CLÁSSICO: SIGNIFICADOS E VIVÊNCIAS DE PESSOAS ADULTAS**

## **Resumo**

O *ballet* clássico é uma manifestação cultural, cuja prática é realizada por variados públicos. Dentre esses públicos há o público adulto. O objetivo do presente estudo é compreender os motivos que levam os adultos a buscarem as aulas de *ballet* clássico. A pesquisa é de abordagem qualitativa. Os participantes da pesquisa foram 16 alunas de *ballet* clássico, do sexo feminino, com idade entre os 26 e 71 anos de idade. Os instrumentos de coleta de dados foram a Entrevista Semiestruturada e um Roteiro de Observação. Os dados foram analisados por meio da Análise de Conteúdo de Bardin. Os dados apontam que a autoestima, consciência corporal, redução do estresse e redução do peso corporal, são alguns dos benefícios das aulas de *ballet* clássico. Neste sentido, os motivos que levam o público adulto a praticarem às aulas de *ballet* clássico são a música clássica, as memórias do passado, os sonhos de infância e adolescência, a paixão pelo *ballet* clássico e o prazer de movimentar-se.

**Palavras-chaves:** *Ballet* Clássico. Motivação. Dança.

---

## **CLASSICAL BALLET: MEANINGS AND LIVES OF ADULT PERSONS**

## **Abstract**

The classical ballet is a cultural manifestation, whose practice is carried out by various public. Among these audiences there is the adult audience. The purpose of the present study is to understand the reasons that lead adults to seek classical ballet classes. The research is qualitative approach. Participants in the survey were 16 classical female ballet pupils, aged between 26 and 71 years of age. The instruments of data collection were the Semistructured Interview and a Observation Roadmap. The data were analyzed through the Bardin Content Analysis. The data show that self-esteem, body awareness, stress reduction, and body weight reduction are some of the benefits of classical ballet lessons. In this sense, the reasons that lead the adult audience to practice classical ballet classes are classical music, memories of the past, dreams of childhood and adolescence, passion for classical ballet and the pleasure of moving.

**Keywords:** Classical *Ballet*. Motivation. Dance.

---

## **BALLET CLÁSICO: SIGNIFICADOS Y VIVENCIAS DE PERSONAS ADULTAS**

## **Resumen**

El ballet clásico es una manifestación cultural, cuya práctica es realizada por variados públicos. Entre estos públicos hay el público adulto. El objetivo del presente estudio es comprender los motivos que llevan a los adultos a buscar las clases de ballet clásico. La investigación es de enfoque cualitativo. Los participantes de la investigación fueron 16 alumnas de ballet clásico, del sexo femenino, con edad entre los 26 y 71 años de edad. Los instrumentos de recolección de datos fueron la Entrevista Semiestructurada y una Hoja de Observación. Los datos se analizaron a través del análisis de contenido de Bardin. Los datos apuntan que la autoestima, la conciencia corporal, la reducción del estrés y la reducción del peso corporal, son algunos de los beneficios de las clases de ballet clásico. En este sentido, los motivos que llevan al público adulto a practicar las clases de ballet clásico son la música clásica, las memorias del pasado, los sueños de infancia y adolescencia, la pasión por el ballet clásico y el placer de moverse.

Palabras claves: *Ballet* Clásico. Motivación. Danza.

---

## INTRODUÇÃO

A dança é um meio de expressão artística utilizada pelo ser humano, para expressar os sentimentos mais íntimos. Considerada um meio de comunicação e expressão, a dança é materializada por meio de movimentos corporais, organizada em sequências que transcendem o poder das palavras e da mímica (PETO, 2000). Para este autor, a dança representa a magia, religião, trabalho, festa, amor e morte. Peto (2000) ressalta ainda que os seres humanos dançaram e continuam dançando em todos os momentos de sua existência.

Existem vários tipos de dança, sendo o *ballet* clássico considerado como a base precursora de todas as outras danças (GONÇALVES, 2016). São nas aulas de *ballet* clássico que se encontra um caminho sistematizado de um aprendizado possível para se dançar. Para Moreira (2016), às aulas de *ballet* clássico são eficazes para quem pratica outros gêneros de dança, devido à sua base técnica e estrutural.

Para Simões (2011), as aulas de *ballet* clássico proporcionam vivências corporais. Essas experiências corporais vivenciadas, tais como criatividade, noções de espaço, flexibilidade, expressividade e consciência corporal, são de extrema importância para a apropriação e progressão dos benefícios das aulas de *ballet* clássico (PINHEIRO, 2013). Desta forma, as aulas de *ballet* clássico podem ser práticas corporais para serem vivenciadas ao longo da vida do ser humano, independente da idade.

Porém, Malanga (1985) destaca que as aulas de *ballet* clássico norteiam-se pela busca de leveza, de agilidade, de postura ereta, alongamentos e o amplo equilíbrio, nas quais o praticante treina para conquistar o domínio do corpo, de modo a poder utilizá-lo de forma consciente. Lima (1995), por sua vez, afirma que as aulas de *ballet* clássico é uma prática complexa e extremamente técnica, a qual exige de seus praticantes um desempenho e idade atlética.

Para Lima (1995), as aulas de *ballet* clássico são complexas e rígidas. Isto porque, a flexibilidade, o reflexo, o equilíbrio e as expressões corporais são algumas das justificativas que anulam quaisquer expectativas dos adultos a fazerem as aulas de *ballet* clássico. Contudo, sabe-se que à procura das aulas de *ballet* clássico pelo público adulto vem crescendo exponencialmente. Neste sentido, o objetivo do presente estudo é de



compreender os motivos que conduzem os adultos a buscarem as aulas de *ballet* clássico.

## MÉTODOS

Esta pesquisa é de abordagem qualitativa. Triviños (1987) explica que, para a realização de uma pesquisa qualitativa não é necessária elaboração de hipóteses empiricamente testadas, de testes estáticos, tampouco de esquemas rígidos de trabalho. Para esse autor, a pesquisa qualitativa está dirigida para significados, para expressões claras sobre percepções que o sujeito tem daquilo que está sendo pesquisado.

A coleta de dados do estudo foi realizada em três escolas de danças, localizada na cidade de João Pessoa/PB. Estas escolas de dança ofertam aulas para todos os públicos e várias modalidades de dança. São escolas que estão no mercado há mais de 10 anos e que anualmente fazem apresentação/confraternização com todos os alunos nos teatros da cidade de João Pessoa. A grande parte dos alunos dessas escolas são estudantes de *ballet* clássico, sendo crianças e adolescentes. Nessas escolas de dança, tem uma ou duas turmas voltada para o público adulto, com uma média de cinco alunos por turmas. Para este estudo foram entrevistadas 16 alunas que fazem aulas de *ballet* clássico nestas escolas, praticando o *ballet*, no mínimo, oito horas mensais há mais de um ano. As entrevistadas têm idades entre 26 a 71 anos. Das 16 alunas entrevistas, sete alunas já fizeram *ballet* clássico durante a infância ou adolescência; cinco alunas fazem outras modalidades de dança e dez alunas fazem outros tipos de atividades físicas, entre elas: yoga, pilates, musculação e corrida. Todas as participantes são pós-graduadas.

Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram uma Entrevista Semiestruturada e um Roteiro de Observação. A Entrevista Semiestruturada deste estudo teve 10 perguntas abertas, estruturada a partir de duas categorias: Significados nas aulas de *ballet* clássico e Promoção de Bem Estar das aulas de *ballet* clássico. Foi realizado um estudo piloto com o intuito de verificar a clareza e sequência das questões, em base a estrutura e conteúdo das perguntas. O Roteiro de Observação foi estruturado a partir de seis categorias: Postura; Elegância; Beleza; Prazer em fazer às aulas de *ballet* clássico; Divertimento e Expressão Corporal.

Após a aprovação dessa pesquisa pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal da Paraíba, parecer de número 2.782.154, com o Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE): 91317418.0.0000.5188, foram apresentadas as informações gerais sobre a pesquisa nas escolas de danças e aos entrevistados, bem como, a solicitação de anuência dos participantes. Em seguida, foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os participantes foram entrevistados pelo pesquisador, depois do horário das aulas de *ballet* clássico.

As Entrevistas Semiestruturada foram gravadas e posteriormente transcritas. Em seguida, foi aplicada a Análise de Conteúdo de Bardin (2006). Inicialmente, fez-se uma leitura flutuante, em seguida, fez-se o agrupamento das perguntas e respostas dos participantes, criando as unidades de significado: motivo (1); importância do tempo dedicado às aulas de *ballet* clássico (2); momento mais prazeroso das aulas de *ballet* clássico (3). A partir das Unidades de Significado foram criadas as Unidades de Sentido para posterior interpretação.

O Roteiro de Observação foi analisado a partir de categorias, subcategorias e indicadores. As categorias analisadas foram: postura (1) que teve como subcategoria: porte, atitude, conduta e comportamento e os indicadores foram: colocação correta das pernas, dos braços e do tronco; na categoria elegância. (2) As subcategorias foram:

harmonia, sofisticação, *aplomb* e nobreza com os indicadores: deslocamentos e corridas, braços harmoniosos, colocação natural da cabeça, traços de realeza e nobreza e a tensão na execução dos exercícios. Isso tratamento foi realizado das demais categorias: beleza (3); prazer em fazer às aulas de *ballet* clássico (4); divertimento (5) e expressão corporal (6). As subcategorias foram: porte; atitude; conduta.

## ANÁLISE E DICUSSÕES DOS DADOS

### *Significados das aulas de Ballet clássico*

O *ballet* clássico é uma arte em que a contemplação e a admiração são elementos constituintes dessa dança. Além da contemplação e admiração, o *ballet* é compreendido, experimentado e explorado, numa tentativa de levar o ser humano a vivenciar o corpo em todas as suas dimensões (GARIBA, 2005). Essa vivência do *ballet* proporciona uma relação consigo mesmo e com o mundo.

São essas relações e experiências vivenciadas com o próprio corpo, que atribuem uma identidade artística e cultural ao *ballet* clássico: “A busca incessante pela arte. Eu estava muito ansiosa, passei por várias atividades físicas e aí retornei para o *ballet*. Só em ouvir à música clássica, eu me encontro” (ENTREVISTADA Nº 2, 2018). Essa é a percepção dos adultos ao experimentarem as aulas de *ballet* clássico: arte, cultura e aproximação com a música clássica.

A música clássica é um dos elementos que proporciona vida aos movimentos do *ballet* clássico. Atuando em conjunto, o *ballet* e a música clássica permitem desenvolver a sensibilidade musical e as expressões artísticas, trazendo energia vital aos movimentos corporais: “Porque eu nunca me desliguei totalmente do *ballet* e da música clássica. Quando a gente volta a fazer às aulas de *ballet*, a gente introjeta, reinternaliza, junto com as notas musicais, todos os movimentos” (ENTREVISTADA Nº 18, 2018). Assim sendo, o movimento é a base da dança; é por meio do movimento que se transmitem os sentimentos de todo o âmagô. Para Portinari (1989), o *ballet* clássico é uma arte que dispensa ferramentas, dependendo meramente do corpo e das memórias que o ser humano carrega dentro de si. É uma dança que se vive o movimento.

O *ballet* clássico é uma prática que remota as memórias e aos sonhos da infância e adolescência: “Eu sempre fui apaixonada pelo *ballet*. É tanto, que quando eu era criança, fui eu que pedi a minha mãe para entrar nas aulas” (ENTREVISTADA Nº 5, 2018). A busca dos adultos pelas aulas de *ballet* clássico está associada a uma necessidade natural e instintiva em exaurir um estado de envolvimento e paixão por essa arte, desde a mais tenra idade. Este fato também está presente na narrativa da Entrevistada Nº 16: “Depois de muitos anos longe da dança, eu senti muita mais, muita necessidade do *ballet*, pois é algo que eu amo e que está no meu sangue”.

O *ballet* clássico pode ser considerado como uma das atividades mais puras do espírito. Para Michaut (1971), o *ballet* clássico é uma arte de alusões e transposições que exprime emoções, sentimentos, movimentos da alma e do pensamento. Ainda para este autor, o *ballet* clássico permite abrir os domínios do sonho e do irreal. São esses sonhos que trazem os adultos para as aulas de *ballet* clássico: “Fazer *ballet* é realizar um sonho pessoal. Eu sempre quis ser bailarina” (ENTREVISTADA Nº 8, 2018). Essa percepção também é compartilhada pela Entrevistada Nº 15 (2018): “Desde menina e até hoje, para mim, o meu melhor momento é aqui no *ballet*”. Em busca de resgatar o sonho de ser bailarina ou retomar memórias do passado, são alguns dos propósitos que fazem o público adulto a buscar e permanecer nas aulas de *ballet* clássico.

Segundo Fux (1983), os adultos chegam às aulas de dança com uma vida passada e um corpo que sonhou dançar. O corpo que não dançou enquanto jovem, por motivos que vão desde desconhecimento dos pais, posteriormente pelo casamento, maternidade e vida profissional, ainda vislumbra na vida adulta, na meia idade ou mesmo na velhice, o prazer do movimento por meio do *ballet*. O prazer ao dançar é um dos elementos constituintes do fazer *ballet*: “Eu queria uma atividade prazerosa na minha vida. Eu acho que era isso; eu estava procurando algo que eu pudesse parar e sentir prazer em fazer. Uma atividade que eu tivesse gosto” (ENTREVISTADA Nº 8, 2018). Nas aulas de *ballet* clássico, o prazer pode ser definido como uma massagem para a alma, sendo uma satisfação única e individual. O autor Machado (2015) considera o prazer como a essência da felicidade.

Esses prazeres nas aulas de *ballet* clássico são estimulados também por meio dos passos técnicos e específicos, como relata a Entrevistada Nº 12 (2018): “O momento mais prazeroso da aula para mim, é na sequência de *pliè*. Eu adoro o *pliè*!” O *pliè* é uma suave e contínua flexão dos joelhos. É um movimento em que a pessoa apresenta seu verdadeiro lado artístico, demonstrando a técnica clássica de forma expressiva, leve e sofisticada. Para Nora Flores (2013), para fazer o *pliés* é necessário o uso apropriado da coluna vertebral, relaxamento dos ombros, impoção de braços e a posição da cabeça, em relação ao conjunto do movimento; além da sensibilidade.

Os momentos que o público adulto mais sente prazer nas aulas de *ballet* clássico são os momentos que mais se aproximam do dançar dentro da técnica clássica: “As coisas que se aproximam de dança, do lúdico, de expressão, são as coisas que eu me divirto mais; que eu curto mais”. As coreografias, as partes dançadas, os bailados e *tals* (ENTREVISTADA Nº 12, 2018). A Entrevistada Nº 14 (2018) também compartilha dessa sensação, ao ressaltar que: “A parte do solo e do centro é bom, que é a parte mais dançada”. A mesma perspectiva também está presente na narrativa da Entrevistada Nº 01 (2018): “Os momentos mais prazerosos são os que mais se afastam de exercício físico e que se aproximam da dança”. As observações também evidenciam a presença do prazer nas aulas, quando as entrevistadas começam a fazer os exercícios do centro e das diagonais, que são os exercícios que mais se aproximam do “dançar”.

Para Bourcier (2001), a técnica clássica serve para materializar de forma mais grandiosa e transcendente todo o saber inato sobre movimento e expressão. Para Laranjeira (2014), a simbiose patente entre movimento, melodia e ritmo determina a personalidade e o caráter do dançar de cada um. As análises do Roteiro de Observação também constata por meio da categoria, prazer em fazer às aulas de *ballet* clássico, que há uma autosatisfação, uma empolgação, um entusiasmo na realização de cada exercício, de cada movimento. Os adultos vêm as aulas de *ballet* clássico e a técnica clássica como formas de alcançar a poética do dançar. Inspira-se muitas vezes não só pelo movimento, mas pelos valores agregados do “ir ao *ballet*”: “Vir ao *ballet* é um momento de respeito ao corpo. Esse é meu momento. Eu estou viva! Meu corpo faz parte de mim” (ENTREVISTADA Nº 14, 2018).

Ir para as aulas de *ballet* clássico também está associado como um momento único: “É um momento de parada. Meu dia a dia é muito corrido, muito cheio de atribuição. É uma renúncia que eu faço em prol do meu corpo e mente. Fazer as aulas de *ballet* é uma regra que coloquei na minha vida” (ENTREVISTADA Nº 5, 2018). As análises do Roteiro de Observação capta quando as alunas chegaram muito atrasadas, mas não deixam de ir à aula.

Para a Entrevista Nº 9 (2018), ir às aulas de *ballet* clássico significa ter o seu momento de lazer: “O *ballet* é meu momento de lazer, que eu abstraio do trabalho e dos filhos. Um momento que eu foco em mim mesma. É engraçado, porque é um momento

de relaxamento e ao mesmo tempo de foco total”. Das observações advindas do Roteiro de Observação também se evidencia a presença do lazer, nos momentos de descontração. Os episódios de comentários engraçados, de alegria, provocando gargalhadas e risos soltos, caracterizam elementos importantes de experiências de lazer. A Entrevistada Nº 16 (2018), compartilha do mesmo significado: “Vir para cá é ter o meu momento de lazer dentro dos dias da semana. O *ballet* quebra minha rotina”. Para Dumazedier (2001), o momento de lazer é um conjunto de ocupações às qual o ser humano pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja divertir-se, recrear-se e entreter-se, ou ainda para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora.

Os adultos buscam nas aulas de *ballet* clássico algo mais que o simplesmente exercitar-se. Buscam objetivos mais fluidos e perenes, que conduzem ao contato com a música clássica, memórias do passado, sonhos de infância e adolescência, paixão pela arte do *ballet* clássico, prazer de movimentar-se. Para Hass e Leal (2006, p.8): “A dança é importante, pois proporciona-nos bem estar físico, social e psicológico; é benéfica para a saúde e sendo uma atividade que traz satisfação pessoal”. Pode-se afirmar que as pessoas quando dançam esquecem dos problemas diários, desinibem-se e esquecem até mesmo das suas próprias limitações, pois o ato de dançar é mágico.

#### *Promoção da Saúde nas aulas de ballet clássico*

A concepção de saúde inclui bem-estar como um conceito chave e essencial. Para Diener e Scollon (2003), **bem-estar** é um conjunto de fatores que engloba bons relacionamentos interpessoais, familiares, sociais, além de uma boa nutrição e atividade física. Dentre as várias atividades físicas, o movimento, a dança, as aulas de *ballet* clássico reúnem atividade corporal e atividade artística, numa simbiose que pode resultar numa vivência de grande bem-estar físico e emocional para seus praticantes (BERRYMAN- MILLER, 1988; VARREGOSO, 2014; MACHADO, 2015).

Neste sentido, as aulas de *ballet* clássico são um ato benéfico ao bem estar emocional do ser humano: “Eu faço um tratamento terapêutico há muitos anos e só agora, nesses últimos dois anos, eu associei ao *ballet*. Com certeza, as aulas para mim é o que está mais contando” (ENTREVISTADA Nº 1, 2018). O *ballet* clássico é uma opção terapêutica para o tratamento de doenças psicossomáticas, inclusive para o tratamento da depressão. Para Lewis (1934), a depressão é uma série de desordem primariamente associada ao humor diminuído e secundariamente associada a outros sintomas. Para diminuir esses desordem e sintomas da depressão, o exercício físico é imprescindível e as aulas de *ballet* clássico é também uma forma de exercício físico: “O *ballet* é fundamental para minha saúde mental. Fui diagnosticada com quadro de depressão. Sem o exercício do *ballet* eu não sou nada” (ENTREVISTADA Nº 3, 2008).

Para Rubichi, Nicolleti e Umita (2005), a depressão é classificada como um transtorno do humor, de origem multifatorial, que se manifesta por meio de uma ampla sintomatologia. Segundo Calvin (2007), a depressão é decorrente das experiências iniciais de vida, consideradas negativistas. Tal percepção influencia nos padrões de comportamentos depressivos, que se relacionam com baixa autoestima, sentimentos pessoais de inadequação e desesperança (SUDAK, 2008).

Para este autor, além da desesperança, outro aspecto relevante para a compreensão da depressão é a sensação de falta de sentido na vida ou de vazio existencial. Assim, é necessário identificar a presença de algo que faça sentido, que cause um bem estar, e as aulas de *ballet* clássico surge como uma alternativa. As

observações advindas do Roteiro de Observação também evidenciam pela atitude, pois o porte e comportamento das entrevistadas, o bem estar emocional durante as aulas de *ballet* clássico, foi detectado pela motivação e disposição das entrevistadas em executar os passos e sequências, mesmo diante do diagnóstico de quadro de depressão

Autoestima é uma avaliação positiva ou negativa de nós mesmos. Segundo Mosquera e Stobäus (2008, p. 116), “a autoestima reside no conhecimento individual de si mesmo e no desenvolvimento das próprias potencialidades, na percepção dos sentimentos, atitudes e ideias que se referem à dinâmica pessoal”. A autoestima é um dos principais construtos da personalidade, que está alicerçada na imagem que a pessoa tem de si mesma e da percepção sobre a imagem que os outros possuem dela: “Eu acho lindo quando as pessoas reconhecem que eu faço *ballet* pelo meu andar, pelo meu porte, que se destoa da maioria das pessoas. Quando isso acontece, você se torna a própria dança. Tudo isso se dar através da postura e da elegância” (ENTREVISTADA Nº 6, 2018). Nas análises do Roteiro de Observação constata-se essa alta autoestima por meio da sofisticação, precisão, harmonia, nobreza, elegância e postura das entrevistadas.

A postura e a elegância é a soma de como você reside e se porta no mundo. A postura e a elegância corporal possuem fatores biológicos determinantes: costas retas, ombros relaxados e cabeça levemente erguida. Massara (2009) destaca que além desses fatores mecânicos biológicos, a postura e a elegância dependerão da expressão somática da personalidade e devem-se considerar os fatores de ordem psicofísica e socioambientais. Neste sentido, Bankoff (2016) enfatiza que a postura e a elegância que as aulas de *ballet* clássico proporcionam dependerão da individualidade e da vigilância constante de cada um: “Cada dia eu percebo que estou trabalhando mais; a postura vai se expandindo [...] hoje eu tenho uma consciência corporal que faz eu me policiar 24 horas” (ENTREVISTA Nº 15, 2018).

Para Melo (1997) ter consciência corporal significa tomar consciência do nosso corpo, reconhecer e identificar os processos e movimentos corporais, internos e externos. Esta autora ainda menciona que a consciência corporal traz mais energia e saúde para nossas vidas, conseqüentemente, mais qualidade de vida, como afirma a Entrevistada Nº 9, (2018): “Sem o *ballet* eu não consigo viver. Eu sou uma pessoa extremamente mal humorada, estressada e o *ballet* me dar 100% de qualidade de vida”. A qualidade de vida está associada às condições que contribuem para o bem-estar físico e espiritual do ser humano e, neste contexto, as aulas de *ballet* clássico cooperam para o alcance da qualidade de vida.

É por meio dos movimentos corporais que a dança favorece os seus praticantes com bons resultados para uma melhor qualidade de vida. A qualidade de vida é uma representação social criada a partir de parâmetros, podendo está associada à qualidade do sono, como ressalta a Entrevistada Nº 08 (2018): “Depois que eu retornei para o *ballet*, meu sono melhorou horrores. Eu saio das aulas com uma tranquilidade, saio relaxada e renovada. Relaxamento, melhora do sono, redução do estresse, qualidade de vida, são associações realizadas pelas alunas ao *ballet* clássico: “O ballet é tão, tão essencial na minha vida, que quando eu entro aqui, eu não penso em problemas e estresses. Eu me desconecto do mundo. Esqueço tudo. Por isso, eu faço cinco aulas por semana” (ENTREVISTADA Nº 16, 2018).

O estresse é um acontecimento presente na vida do ser humano. Para Payner (2001), a redução do estresse pode ser concretizada por meio da alteração da relação do indivíduo com as circunstâncias, do desenvolvimento das aptidões e da resistência individual ao estresse. Além dessa alteração nas relações, outras estratégias podem ser implementadas para reduzir o estresse, tais como o exercício físico, o convívio social e o controle do peso.

As aulas de *ballet* clássico contribuem também para a redução e controle do peso corporal: “[...] Eu perdi muito peso. Emagreci muito. É o segundo ano que eu completo de volta. E tudo isso, eu devo ao *ballet*” (ENTREVISTA Nº 2, 2018). Essa percepção também é afirmada pela Entrevistada Nº 5(2018): Eu estava gorda, um hipopótamo. Eu precisava perder quilos. Daí eu faço *ballet* 4 horas por dias. Resultado: Eu perdi 13 kg em 10 meses”. Das observações advindas do Roteiro de Observação ficou evidenciado que essa perda de peso está relacionada à intensidade dos exercícios no *ballet*: ora saltando, ora girando, ora piruetando.

Além da perda de peso, a prática das aulas de *ballet* clássico por adultos também está associada à melhoria do condicionamento físico: “[...] meu corpo mudou muito. Para teres noção, meu *core* é muito forte. Meu interno de coxa, além das minhas possibilidades cardiorrespiratórias, meu condicionamento melhorou. Eu posso correr uma maratona, se eu quiser” (ENTREVISTA Nº 2, 2018). Para Millani (1992), um bom programa de condicionamento físico produz alterações fisiológicas crônicas nos sistemas cardiovasculares e para obter e manter o condicionamento físico, o ser humano deve exercitar-se no mínimo 30 minutos, duas vezes por semana. Os praticantes de *ballet* clássico ultrapassam essas recomendações, por trata-sede uma modalidade que tem como base os saltos, giros. O Roteiro de Observação também aponta que esse condicionamento físico nas aulas de *ballet* clássico se dar por meio dos *allegro*, que são todos os passos rápidos, como saltos, as baterias *as codas* e a flexibilidade.

A flexibilidade é essencial para um bom desempenho no *ballet* clássico. Segundo Dantas (1999), os fatores influenciadores dos graus da flexibilidade são: somatótipo, individualidade biológica, condição física, respiração, concentração, sexo e idade. Ainda para este autor, os melhores resultados de flexibilidade ocorrem entre 10 e 16 anos de idade, sendo muito difícil corresponder a uma idade mais avançada. No entanto, com as aulas de *ballet* clássico é constatada uma melhora da flexibilidade pelo público adulto: “No *ballet*, eu trabalho meu corpo inteiro. O *ballet* melhorou minha postura e flexibilidade” (ENTREVISTA Nº 7, 2018).

A Entrevistada Nº 9 (2018) também detectou uma melhoria da flexibilidade com as aulas de *ballet*: “[...] Melhorou muito minha flexibilidade. Desde criança sempre quis fazer o *grand ecart*, hoje eu consigo”. Já a entrevistada Nº 10 (2018) afirma: “Melhorou minha flexibilidade. Eu percebia o quanto eu era um poste”. Uma das respostas para explicar os ganhos exponenciais de flexibilidade pelo público adulto nas aulas de *ballet* clássico é a de Comportamento Respondente. O Comportamento Respondente é um tipo de interação em que a resposta é emanada imediatamente após a apresentação do estímulo (Rubichi, Nicoletti e Umiltá, 2005). Pelas análises de observação sistemática percebeu-se que essa flexibilidade é advinda dos exercícios antes das aulas de *ballet* clássico, sem a presença do professor. Quando as entrevistadas iniciam as aulas já estão com um alto grau de flexibilidade.

As aulas de *ballet* clássico representam uma contribuição significativa para o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas adultas. Szuster (2011) assegura que a dança é um tipo de atividade física que permite ao ser humano melhorar sua função física, sua saúde e seu bem-estar. O *ballet* clássico não só favorece na parte estética do ser humano, mas proporciona para seus praticantes o benefício do sentir-se bem.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O público adulto das aulas de *ballet* clássico é um público participativo, interativo e desinibido. Para esse público, as aulas de *ballet* clássico é uma experiência única e significativa. Nas aulas de *ballet* clássico, os adultos adquirem: autoestima, ao ter uma nova percepção de si; postura e elegância pela maneira que se porta no mundo;

consciência corporal por tomar consciência do seu próprio corpo; qualidade de vida e uma melhora no sono; um bom condicionamento físico pela intensidade das aulas; flexibilidade pelos estímulos antes das aulas, além da diminuição do estresse e controle do peso. Além disso, é percebida uma interação coletiva, uma homogeneidade entre as turmas.

Constata-se que o público adulto busca nas aulas de *ballet* clássico algo mais que simplesmente exercitar-se. Essas mulheres chegam com objetivos mais fluidos e perenes, buscando: contato com a música clássica, memórias e retorno do passado, sonhos de infância e adolescência, paixão pela arte do *ballet* clássico, prazer de movimentarem-se, experiências de lazer, além do bem-estar físico e emocional. Pode-se afirmar que as pessoas adultas que busca o *ballet* não expressam a necessidade de estarem atingindo níveis técnicos elevados ou estarem no palco em grandes espetáculos. O palco que a pessoas interessam é o palco do desejo, da realização pessoal, o palco de suas sensações e sentimentos. Por isso, a assiduidade do público adulto nas aulas de *ballet* clássico.

## REFERÊNCIAS

BANKOFF, A. D. . **Programa de convivência e atividade física na Unicamp: responsabilidade social em ação.** Qualidade de vida e fadiga institucional. Campinas: IPES, 2006.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo.** Lisboa: Edições 70, 2006.

BERRYMAN-MILLER, S. **Benefits of dance in the process of aging and retirement for the older adult.** In R. Beal & S.USA, (1988).

BICUDO, Mav. Sobre a fenomenologia. In: Bicudo A, Espósito VHC (Org.). **Pesquisa qualitativa em educação: um enfoque fenomenológico.** Piracicaba: UNIMEP, 1994:15-22.

BOURCIER, Paul. **História da dança no ocidente.** Tradução de Maria Appenzerller, Rio de Janeiro: Martins Fontes, 2001.

BECK, P. M. **Uma introdução ao conceito de Promoção da Saúde.** In: CZERESNIA, D.; FREITAS, C. M. (orgs.) **Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências.** Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2003.

CALVIN, J.E.III. **Effective obesity treatments.** Am Psychol, 2007.

CHIZZOTTI, A. **Pesquisa qualitativa em Ciências Humanas e Sociais.** 3. ed. Petrópolis: Vozes, 2006

DANTAS, E.H.M. **Flexibilidade: alongamento e flexionamento.** 4ª ed, Rio de Janeiro: Shape, 1999.

DIENER, E., SCOLLON, C. N. **The involving concept of subjective well being: The multifaceted nature of happiness.** Advances in Cell Aging and Gerontology, 15, 187-219. (2003).

DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular.** São Paulo: Perspectiva, 2007.

FUX, M. **Dança Experiência de Vida.** São Paulo: Summus, 1983.

GARIBA, C. **Dança escolar: uma linguagem possível na Educação Física**. Revista Digital EFDesportes.com, Buenos Aires, v. 10, n. 85, 2005.

GATTAZ, A. C. **Lapidando a fala bruta: a textualização em história oral**. In: Encontro Regional de História Oral/Sudeste-Sul, 1., São Paulo, 26, 27 e 28 de abril de 1995. p. 135-140.

GONÇALVES, Z. C. **Desenvolver capacidades e talentos: um conceito de inclusão**. Petrópolis: Vozes, 2016.

LANGE, F.C. **As danças coletivas públicas no período colonial**. Barroco, n. 1, UFMG, 2014.

LEWIS, R.N. **Relationchip of Body Image and Creative Dance Moviment, Peceptual and Motor Skills**. Missoula, v.81,1995.

LIMA, N. **Dando conta do recado: A dança afro no Rio de Janeiro e suas influências**. Dissertação (Mestrado em Sociologia e Antropologia). Universidade Federal do Rio de Janeiro,1995.

MACHADO, A. **Dança para idosos institucionalizados e não institucionalizados: efeitos nas atividades quotidianas e nível de satisfação com as aulas**. Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Saúde de Leiria, Instituto Politécnico de Leiria, Portugal, 2015.

MALANGA, E. B. **Comunicação e balé**. São Paulo: Ed Edima, 1985.

MELO, R.Z. **Educação Física na escola: conteúdos adequados ao 2o grau**. Rio Claro: UNESP, Monografia de Graduação, Instituto de Biociências, Departamento de Educação Física, 1997.

MENESES, U. B. de. **Os paradoxos da memória**. São Paulo: SESCSP, 2007.

MILANI, R.V, Lavie CJ: **Factors predicting reduction in triglycerides values following cardiac rehabilitation exercise program**. *J Cardiop Rehab* 11: 304, 1991.

MOREIRA, R. **Balé clássico: um dos métodos de formação e preparo de artistas de dança expressiva cênica na contemporaneidade**. In: ORG. INSTITUTO FESTIVAL DE DANÇA DE JOINVILLE. Seminários de dança de Joinville. A dança clássica: dobras e extensões. Joinville: p. 85-90. Nova Letra, 2014.

MOSQUERA, J. J. M.; STOBÄUS, C. D. **Jesus: auto-imagem, auto-estima e auto-realização**. UNIrevista, São Leopoldo, v. 1, n. 2, p. 1-13, abr, 2006.

NORA, S. **Frestas da memória: a dança cênica em Caxias do Sul**. Lorigraf, 2013.

PAYNER, R. **Técnicas de relaxamento**. Loures: Lusociência. (Tradução do original em língua inglesa Relaxation Techniques),2001.

PETO, A.C. **Terapia através da dança com laringectomizados: relato de experiência**. *Rev.latino-am.enfermagem*. Ribeirão Preto, v. 8, n. 6, p. 35-39, dezembro 2000.



PINHEIRO, R. **Dança e tecnologias da informação**. Juiz de Fora: UFJF; FACOM. 2002.

PORTINARI, M. **História da dança**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989.

RUBICHI, S., NICOLETTI, R., & UMILTA, C. **Right-left prevalence effect with task irrelevant spatial codes**. Psychological Research, 69, 167-178.2005

SIMÕES, R. D; ANJOS, A. P dos. **O Ballet Clássico e as Implicações Anatômicas e Biomecânicas de sua Prática para os Pés e Tornozelos**. *Conexões*: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 8, n. 2, p. 117-132, maio/ago. 2011.

TRIVIÑOS, A.N.S. *Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação*. São Paulo. Editora Atlas, 1987.

VARREGOSO, I. (2004). **Construção, aplicação e demonstração da eficácia de um programa de Dança Tradicional Portuguesa para idosos**. Tese de Doutorado, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Portugal.2004.

[...] escrever sobre dança foi uma outra maneira de dançar

Dantas, 1999